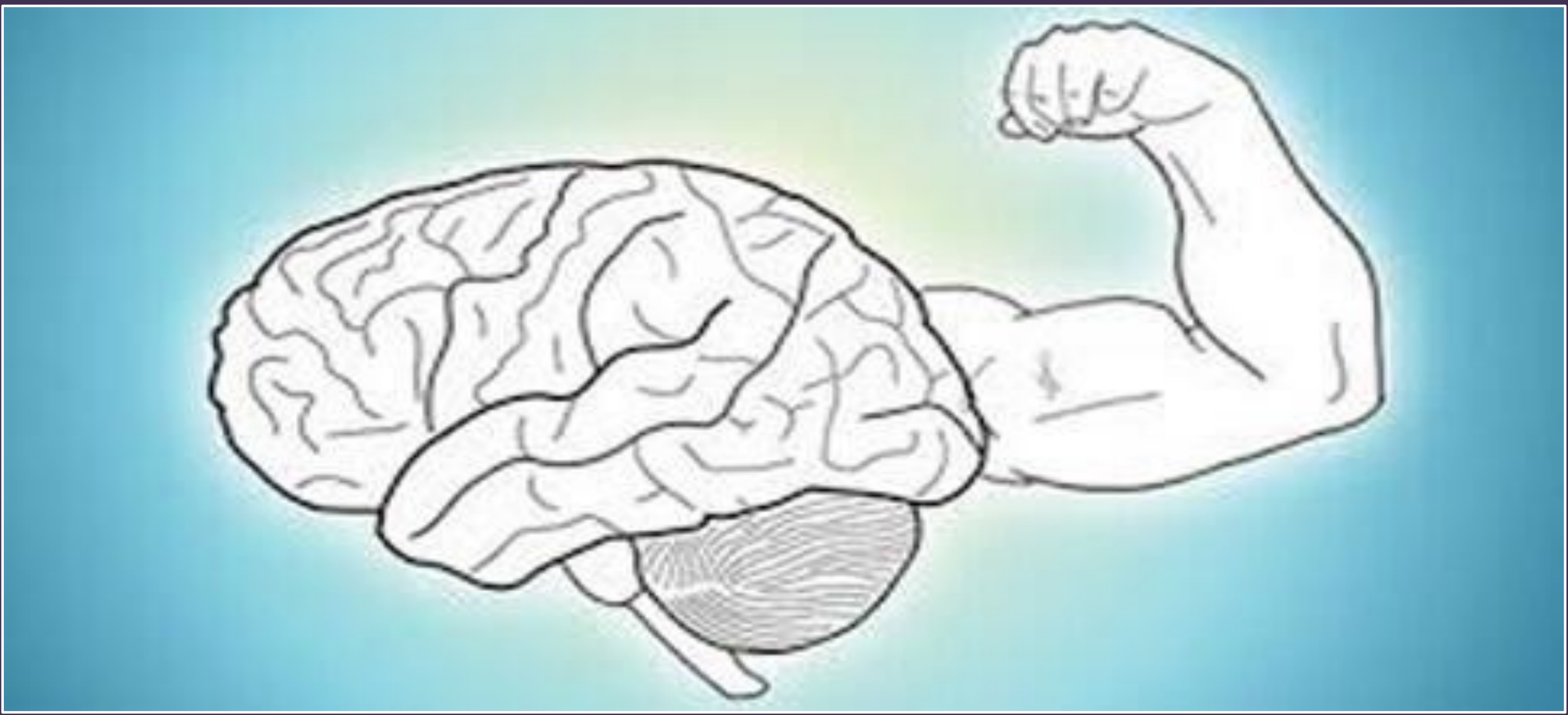
چگونه

ذهنی خلاق و پویا

داشته باشیم؟



نویسنده: آکادمی مجازی باور مثبت

در کتاب چگونه ذهنی خلاق و پویا داشته باشیم؟ مباحث زیر رو باهم بررسی می‌کنیم:

- ✓ ذهن پویا و خلاق
- ✓ ذهن پویا چیست؟
- ✓ چرا ذهن مثل یک نوزاد عمل میکنه؟
- ✓ چگونه ذهن پویا داشته باشیم؟
- ✓ ذهنتون رو ورزش بدید
- ✓ راهکار عملی داشتن ذهن پویا
- ✓ خلاقیت ذهن پویا چگونه است؟



ذهن پویا و خلاق

ذهن پویا و خلاق داشتن یکی از ویژگی بارز انسان های موفق است چون قسمت جدا نشدنی زندگی ما انسان‌ها ذهنیت مارو تشکیل میده و در طول مدت زمانی که زندگی می‌کنیم این ذهن رو با خودمون داریم.

پس اگر نتونیم برای بهبودش قدم بر نداریم و ذهن پویا نداشته باشیم مطمئناً از درجا زدن ذهن ضربه‌های رو خواهیم خورد نکته مهمی که دوست دارم همین اول بهش اشاره کنم این هست که ذهن ما انسان‌ها دقیقاً مثل یک نوزاد و هر چقدر ما بیایم این نوزاد رو درست رشد بدیم و درست تربیتش کنیم مطمئناً در آینده یک فرزند خوب خواهیم داشت.

اما اگر برای رشدش وقت نزاریم و مسیر درستی رو براش تعیین نکنیم دقیقاً در آینده شبیه یک نوزاد با ما برخورد خواهد کرد و این در حالیه که اون ذهنیت بایستی در اون شرایط پویا باشه و مسیر درستی رو برای ما مشخص کند، این موضوع این‌قدری مهم هست که داخل این

کتاب میخوایم در مورد چگونه ذهنی خلاق و پویا داشته باشیم صحبت کنیم و شمارو به دنبال کردن این کتاب جوانه ذهن پویا دعوت می‌کنیم تا به پویایی ذهن برسید.



ذهن پویا چیست؟

ذهن پویا به ذهنی گفته می‌شود که در شرایط مختلف زندگی، در چالش‌ها و مسئله‌ها همواره به کمک فرد میاد و با بررسی درست بهترین مسیر رو برای فرد پیدا می‌کند در واقع هر چقدر ما توان حل مسئله بالاتری رو داشته باشیم ذهن پویاتری رو خواهیم داشت.

ذهن پویا در زندگی هر انسانی میتونه نقش یک همراه و دوست رو بازی که و باعث شه که فرد بتونه با خیال راحت‌تری در مسیرهای مختلف زندگی قدم بزاره چون ذهن پویایی درست در شرایطی که توان حل مسئله‌ای رو نداشته باشد.

به فرد پیشنهاد یادگیری و آموزش میده و با همین پیشنهاد هم زمان هم راه حل رو پیدا خواهد کرد هم خودش رو پویاتر خواهد کرد و این از جالب‌ترین نکات ذهن پویاست پس تا الان متوجه شدیم که پویایی ذهن به چه صورت است.

چرا ذهن مثل یک نوزاد عمل میکنه؟

همون طوری که اشاره کردم ذهن ما دقیقاً شبیه یک نوزاد هست و اگر بتونیم اون رو درست رشد بدیم در آینده تبدیل به یک ذهن پویا خواهد شد و در زمان‌ها مختلف زندگی به کمک ما خواهد آمد.



اما اگر اون رو رشد ندیم دقیقاً شبیه یک نوزاد عمل خواهد کرد و در زمان‌های مختلف رفتار حمله و گریز رو خواهد داشت اما این به چه معناست؟

شما همین حالا یک نوزاد رو در نظر بگیرید، اگر یک نفر با یه کودک یا نوزاد درست برخورد نکنه یا کودک و نوزاد به یک مسئله برخورد کنه و توان حلش رو نداشته باشه چه اتفاقی میفته؟ مطمئناً اون کودک یا گریه میکنه یا سعی میکنه با اون موضوع یا فرد درگیر شه،

در واقع به این موضوع فکر نمیکنه که باید در این شرایط از یکی کمک بخوایم یا میتونیم این مسیر رو برم و دلیل این موضوع نداشتن تجربه و رشد نکردن هست حالا همین توضیح و مثال رو در قسمت ذهنی بررسی کنیم.

وقتی چالش و مسئله‌ای برای ما به وجود بیاد و ما نتونیم با اون درست برخورد کنیم در نهایت یا به اون حمله می‌کنیم یا از اون فرار می‌کنیم و دلیل این موضوع پویا نبودن ذهن ما در زندگی است و یک ذهن پویا ساخته می‌شود.

وقتی ما کنترل ذهن نداشته باشیم ما با باورهای نادرست به مسیر گمراهی و جهالت هدایت میشیم و هرچقدر بیشتر تلاش میکنیم بیشتر از مسیرمون دور میشیم چون ما در مسیر غلط داریم تلاش و حرکت میکنیم به همین خاطر ار لحظه از مسیر و مقصدمون دورتر میشیم.

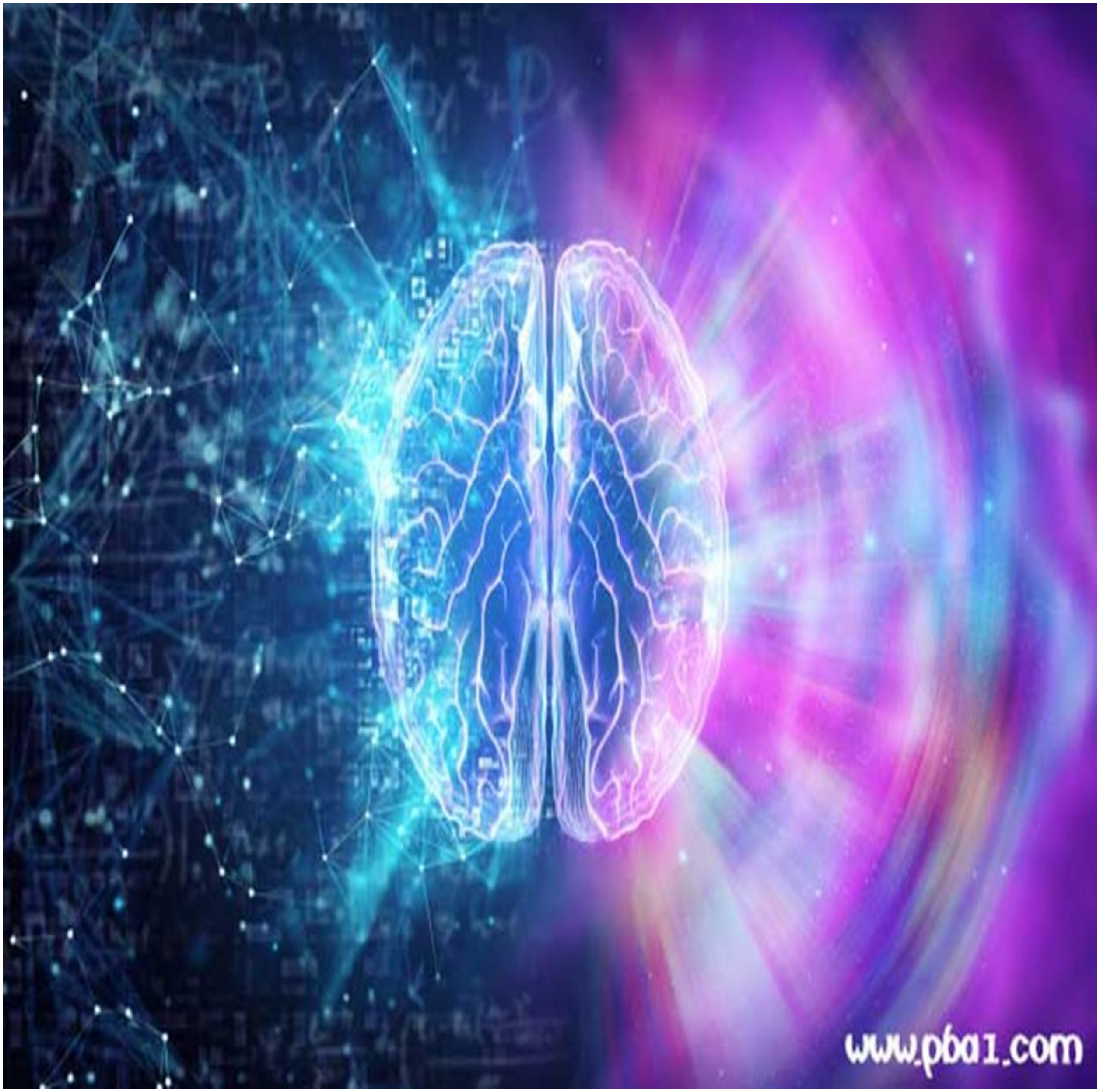
چگونه ذهن پویا داشته باشیم؟

شاید همین سؤال منجر به جواب‌ها و راه حل‌های زیادی بشه برای مثال، یادگیری مداوم، ایجاد چالش و حل چالش، تخیل و تصویر سازی و ... کلی راه حل دیگه که با انجام هر کدام ما میتونیم به پویا شدن ذهنمون کمک کنیم.

اما تلاشی که دارم این هست که با بررسی یک راهکار کلی بتونیم ذهن رو در بهترین حالت ممکن پویا کنیم.

ذهنتون رو ورزش بدید

ذهن هم یک قسمت از وجود ماست و وقتی ما میخوایم در یک قسمت از بدنمون یا وجودمون بهتر یا قوی‌تر بشیم به سراغ تمرین دادن اون میریم.



برای مثال وقتی میخوایم یک اندام خوبی رو داشته باشیم به باشگاه بدنسازی میریم، اما در اون باشگاه حرکت‌های مختلفی رو انجام میدیم ولی در اصل هدف ما ورزش کردن است و حرکت‌های که انجام میدیم زیر شاخه‌ای از این موضوع هست.

این رو گفتم که بتونم به این موضوع برسیم اگر به دنبال یک ذهن پویا هستیم، باید ذهنمون رو ورزش بدیم و برای اینکه بتونیم ذهن رو ورزش بدیم باید بتونیم مهارت فکر کردن رو یاد بگیریم اونوقت میتونیم از تخیل، تصویر سازی، یادگیری و ... درست استفاده کنیم.

همونطوری که راه حل تناسب اندام رفتن به باشگاه هست راه حل داشتن یک ذهن پویا هم یادگیری مهارت فکر کردن است.

اگر ما بتونیم در زندگی درست فکر کنیم مطمئناً میتونیم ذهن پویاتری رو داشته باشیم اگر قدمی رو برای یک موضوع برداریم اون قدم کاملاً سازنده باشه،

وقتی ما بدون فکر کردن یک مسیری رو شروع می‌کنیم و بدون فکر کردن، تقلید می‌کنیم همیشه از این بی فکری ضربه خواهیم خورد هر چقدر هم میخواد اون مسیر درست باشه،

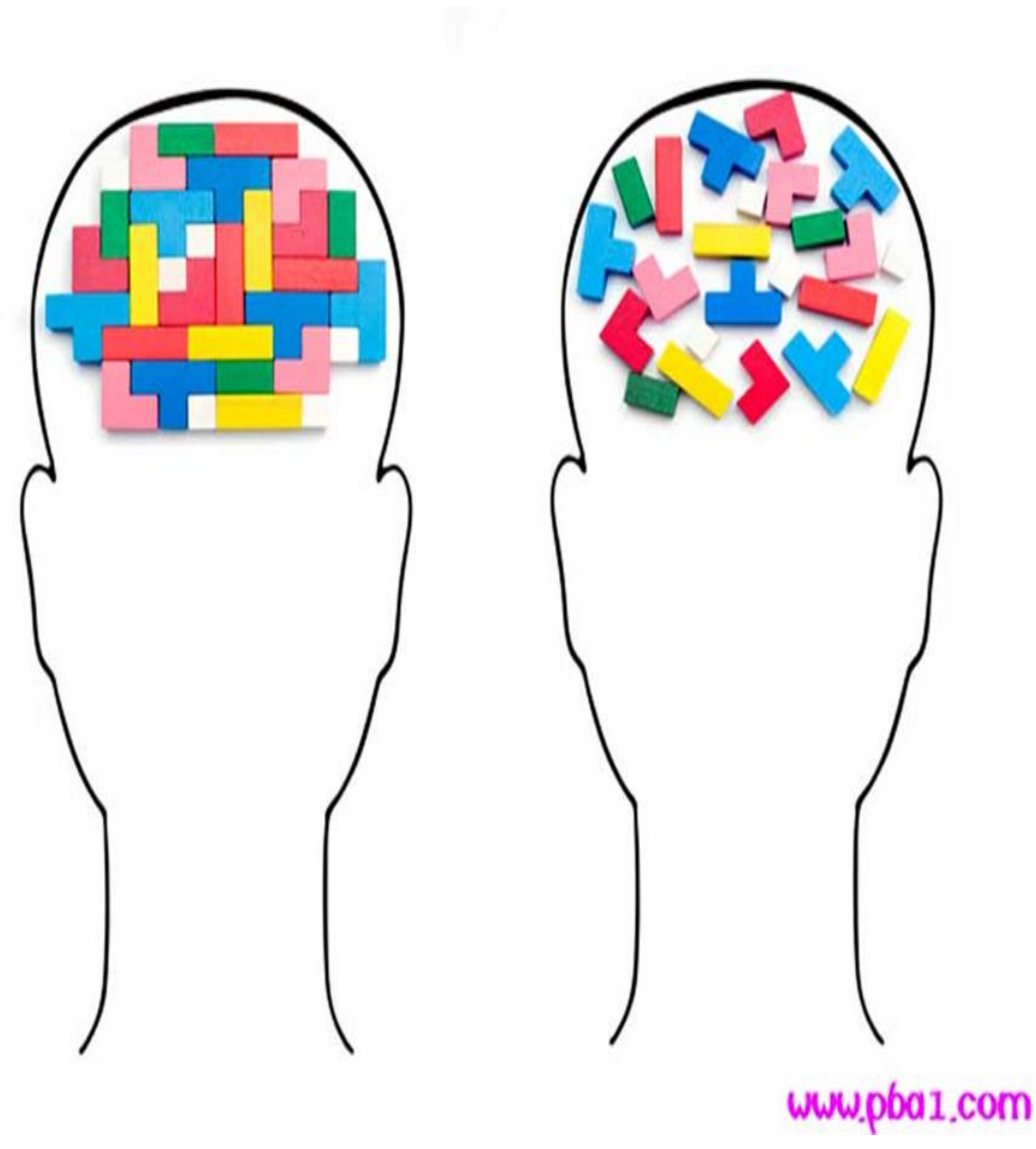
اما چون بدون فکر وارد اون شدیم ما نمیتونیم اون مسیر رو درست فکر طی کنیم چون با فکر کردن ما مطمئناً یک تغییراتی رو در هر مسیر درست ایجاد می‌کنیم تا بتونیم اون مسیر رو درست طی کنیم و این موضوع در مورد ذهن پویا هم صادق است.

راهکار عملی داشتن ذهن پویا

یکی از راهکارهایی که باعث میشه ذهن ما پویا بشه این هست که در ذهنمون یک چالش رو تصور کنیم و بیایم با اون چالش دسته پنجه نرم کنیم و به سراغ حل کردن اون چالش باشیم وقتی ما بتونیم در ذهنمون این تصویر رو بسازیم داریم ذهنمون رو پویا می‌کنیم.

اما اگر تفکری پست این تصویر سازی نباشه ما نمیتونیم اون خروجی مناسب رو از این تصویر سازی بگیریم

تفکری که میتونیم در این مواقع داشته باشیم این هستش که ما میخوایم در دل این تصویر سازی ذهنمون رو رشد بدیم و که در آینده‌ای ذهن به کمک ما بیاد و در اون تصویر سازی به صورت جدی به دنبال حل چالش باشیم و به حل کردنش فکر کنیم.



هر چقدر ما بتونیم با تفکر به سراغ پویا سازی ذهن بریم اون رو جدی‌تر می‌گیریم و اونوقت میتونیم نتیجه بهتری رو به دست بیاریم.

خلاقیت ذهن پویا چگونه است؟

اگر بخوام یک مثال دیگه رو بزنم میتونم به این موضوع اشاره کنم که ما با یادگیری همواره در حال پویا سازی ذهن هستیم اما قبل از اینکه به سراغ یادگیری بریم به این موضوع فکر کنیم که چرا میخوایم یاد بگیریم و دلیل یادگیری چیست؟

و بعد به سراغ یادگیری بریم اونوقت در طول مسیر میتونیم بهتر اون موضوعات رو یاد بگیریم و با فکر کردن به اونا ذهن رو پویاتر کنیم و مطالب رو بیشتر درک کنیم.

دقیقاً شبیه بدن‌سازی ما هدف از انجام هر تمرین رو میدونیم و میدونیم که این تمرین قراره چه تأثیری در پویایی بدن ما داشته باشه و در ذهن هم همین‌طور هست.

اگر مهارت فکر کردن رو بلد باشیم هر قدمی که برای پویایی ذهن برمی‌داریم و می‌شناسیم و با برداشتن اون قدم در یک کیفیت خوب ذهن پویاتری رو خواهیم داشت.

جمع بندی کتاب و کلام پایانی

نکاتی که در این کتاب با شما به اشتراک گذاشتم نکاتی بود که یک ذهن پویا رو به صورت ریشه‌ای برای شما خواهد ساخت و درکی که در این کتاب با شما اون رو بررسی کردیم یک درک عمیق بود امیدوارم در زندگی همیشه ذهن پویایی رو داشته باشیم ما شمارو دوست داریم.

در پناه حق

یا حق.